LECCIÓN 16

Querido Estudiante:

Aprovechamos la ocasión para enviarle el resultado de su examen. Para aquellos que aún no lo hayan respondido, pedimos que sin demora lo envíen resuelto.

Om Tat Sat

Los Instructores

SRILA PRABHUPADA. (Foto)

SECCIÓN 1

ESTUDIO DE UN CAPÍTULO DEL BHAGAVAD-GITA.

"El Bhagavad-gita es uno de los resúmenes más claros y ricos de la filosofía perenne que alguna vez se haya compilado. Este hecho explica el valor duradero del libro, no sólo para los hindúes, sino para toda la humanidad". Aldous Huxley

EL YOGA DE LA PERSONA SUPREMA.

En los capítulos anteriores, Krishna ha recomendado el Bhakti-Yoga como el método más conveniente mediante el cual Arjuna puede liberarse de los enredos del mundo material. El principio básico del Bhakti-Yoga es el desapego de las actividades materiales y el apego al servicio devocional trascendental de Krishna. El capítulo quince comienza describiendo cómo romper el apego al mundo material (y así alcanzar el mundo espiritual) y termina con la enfática declaración de Krishna de que Él, siendo la Suprema Personalidad de Dios (Purusottama), es la esencia de las Escrituras Védicas. Aquel que entiende esto, se ocupa en el Bhakti-Yoga (servicio devocional a Él). Al principio del capítulo se compara al mundo material, su actividad fruitiva (karma) y los resultados enredadores, con un árbol baniano complejamente entrelazado. Las partes del árbol (la raíz, las ramas, las ramitas, las hojas, los frutos, etc.) se comparan con la actividad fruitiva, la piedad, la impiedad, los sentidos, los objetos de los sentidos, los resultados de las actividades fruitivas, los himnos Védicos para la elevación, los diferentes sistemas planetarios, y así sucesivamente. Por la ejecución de las actividades fruitivas (basadas en los deseos de la gratificación sensorial), la enredada jiva es forzada a errar de rama en rama (o sea, de cuerpo en cuerpo, de planeta en planeta) en este árbol del mundo material. De este modo, Krishna declara que "aquel que conoce este árbol es el conocedor de los Vedas". En otras palabras, el propósito último del conocimiento Védico es comprender este enredado árbol del mundo material y desenredarse de él de una vez por todas (Bg. 15.1-2).

Después, Krishna describe la manera de desenredarse y alcanzar así el mundo espiritual. "Usando el arma del desapego, con determinación, uno puede derribar este árbol baniano. Haciendo eso, uno debe buscar ese lugar del cual, habiendo ido una vez, jamás se regresa, y allí rendirse a esa Suprema Personalidad de Dios de quien todo ha comenzado y en quien todo permanece desde tiempo inmemorial". En seguida Krishna describe el proceso de rendición y hace una breve descripción del mundo espiritual (Bg. 15.3-6). En los siguientes versos, Krishna describe las entidades vivientes condicionadas en el mundo material y cómo ellas están transmigrando de un cuerpo a otro. De acuerdo con su mentalidad, la atada jiva desarrolla un tipo particular de cuerpo material burdo, equipado con unos sentidos particulares, con los cuales disfruta unos objetos determinados. Krishna asegura que los tontos no pueden aprender este proceso de transmigración, pero los sabios si pueden (Bg. 15.7-11).

En el resto del capítulo, Krishna discute Su propia naturaleza trascendental. Él enumera algunas de Sus manifestaciones en el mundo material, por medio de las cuales mantiene toda la creación cósmica. Él es la fuente del sol, de la luna y del fuego; Él es la fuerza de los planetas que flotan en su órbita; Él es la fuerza digestiva en cada cuerpo; Él es la Superalma en los corazones de todos los seres vivientes; y Él es la fuente y último objetivo de los Vedas (Bg. 15.12-15).

Krishna explica que hay dos clases de seres: "los falibles" (las almas condicionadas del mundo material) y los "infalibles" (las almas liberadas del mundo espiritual). Él Mismo está más allá de todas ellas y es el sustento tanto del mundo material como del espiritual (Bg. 15.16-17). Por lo tanto, "se Me celebra, tanto en el mundo como en los Vedas, como esa Persona Suprema (Purusottama)" (Bg. 15.18). Cualquiera que lo acepte como tal, se convertirá en el "conocedor de todo", y en consecuencia, se dedicará a Su servicio devocional (Bg. 15.19). Krishna concluye declarando que el conocimiento de Su importancia Suprema y la rendición a Su servicio es la esencia de las escrituras Védicas. Tal comprensión lo lleva a uno a la sabiduría y a la perfección.

SECCIÓN 2

EL VERSO DE LA QUINCENA

Bhagavad-gita, Capítulo 9

Texto 4

maya tatam idam sarvam jagad avyakta murtina mat-sthani sarva bhutani na caham tesv avasthitah

maya - por Mí; tatam - penetrado; idam - este; sarvam - todo; jagat - el universo; avyakta murtina - mediante la forma no manifiesta; mat-sthani - situadas en Mí; sarva-bhutani - todas las entidades vivientes; na - no; ca - también; aham - Yo; tesu - en ellos; avasthitah - situado.

TRADUCCIÓN: En Mi forma no manifiesta Yo penetro todo este universo. Todos los seres están en Mí, pero Yo no estoy en ellos.

La idea clave de este verso es: "la omnipotencia del Señor". En estos días está de moda que la gente aspire a la posición de Dios, diciendo que todo es Dios y que Dios es todo (por supuesto que se incluyen en esa categoría). Pero en este verso el Señor Krishna aclara esta idea con hechos contundentes: Todas las entidades vivientes están en Dios (ya que Él, en un sentido, es todo penetrante), pero Él mantiene una entidad separada y distinta, y por lo tanto, Él no está en ellos. Así que a diferencia de la opinión popular, el yoga no está hecho para convertirnos en Dios, sino para purificarnos de tal manera que podamos llegar a Dios. Y este llegar a Dios significa que desarrollemos un amor tan puro por Él, que Él se sienta obligado a revelarse a nosotros. Usted debe meditar cuidadosamente en este punto.

SECCIÓN 3

YOGA Y MEDITACIÓN.

Meditación para la era moderna - El Mantra Hare Krishna y el Mantra Panca Tattva.

El canto es una forma de meditación basado en escuchar las vibraciones sonoras trascendentales.

Nuestro enredo en los asuntos materiales comienza en el sonido material. Todos los días escuchamos sonidos materiales en la radio y la televisión, de parientes y amigos, y de acuerdo con lo que oímos, así pensamos, deseamos, sentimos y actuamos. Por lo tanto, permanecemos en la esfera material de la existencia, tomando un cuerpo tras otro y padeciendo las miserias del nacimiento, la muerte, la vejez y la enfermedad. Srila Prabhupada afirma: "También hay sonido en el mundo espiritual, y si nos acercamos a ese sonido, entonces nuestra vida espiritual comenzará".

La entidad viviente en la vida material es como un hombre que sueña. Ella acepta las situaciones de felicidad y desdicha de su sueño como una realidad última. Sueña con encontrar un tesoro, pero en la realidad no es ni siquiera rico. Sueña con ser atacado por un tigre, pero no está en un peligro real. Y cuando despierta, se da cuenta de su situación. De la misma forma, alguien que canta el sonido trascendental del Nombre de Krishna se despierta gradualmente de la condición dormida en la vida material hacia una posición espiritual original.

El sonido espiritual tiene cualidades especiales. Cuando escuchamos el sonido "agua" recordamos su sabor y sus cualidades. Pero como hay una diferencia entre el sonido material y el objeto, el sonido "agua" no puede calmar nuestra sed. Sin embargo, el sonido "Krishna" es absoluto y vibra en la plataforma espiritual, y por consiguiente, no es diferente de Krishna. Como Él es omnipotente, Sus energías trascendentales se manifiestan con el sonido de Su Nombre. La vibración "HARE KRISHNA" tiene el poder de purificar la mente y la conciencia. Como todas las entidades vivientes están relacionadas eternamente con Krishna, el canto de Sus Nombres se compara con frecuencia al llamado natural de un niño a su madre.

Las 16 palabras Sánscritas Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare, Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare, constituyen un mantra o fórmula sonora trascendental. Este poderoso mantra conocido como Maha-Mantra, ha sido recomendado por grandes autoridades morales como el método más fácil y efectivo para alcanzar la autorrealización en la presente era.

La palabra "Mantra" significa "lo que libera la mente" (man: mente; tra: aquello que libera la mente de las ilusiones materiales y las ansiedades).

Este canto purifica la mente de la misma manera como una medicina prescrita para una enfermedad del cuerpo lo va restaurando poco a poco hasta su condición natural saludable. Alguien que se dedica a esta práctica, conocida como mantra de meditación, desarrolla gradualmente un control mental y alcanza un elevado control de los sentidos. En este estado puro de conciencia espiritual, libre de embriaguez producida por la tensión, la confusión, la depresión y los sentimientos de envidia y odio, uno experimenta verdadera paz mental, y puede concentrar en el Paramatma, o Krishna, a través de Su Nombre.

Cuando los Salmos judeocristianos, el Rosario Católico, las oraciones Islámicas a Alá y ciertas técnicas de meditación Budista, se expresan en forma de cantos, son también métodos de canto de los Nombres de Dios. Pero el Mantra de Hare Krishna es la manifestación sonora de Dios más poderosa. En los Vedas, este mantra se describe como aquel que abarca todas las cualidades trascendentales y las energías de Dios.

A medida que uno avanza en las técnicas de la meditación y experimenta el despertar del amor puro por Dios, todas las impurezas de la conciencia materialmente condicionada se disuelven, y las cualidades originales y naturales del alma: eternidad, conocimiento y bienaventuranza, se manifiestan en su totalidad, lo cual es la meta de la autorrealización.

El Mantra Panca-Tattva.

Después de haber aprendido acerca del Mantra HARE KRISHNA, hoy veremos un nuevo Mantra, el Mantra Panca-Tattva, el cual sirve de preparación para nuestra meditación en el Hare Krishna y aumenta su efecto.

El Mantra Panca-Tattva es como sigue: (Jaya) sri-krishna-caitanya prabhu nityananda sri-advaita gadadhara srivasadi-gaura-bhakta-vrinda.

Debemos cantar este Mantra antes de cantar HARE KRISHNA, y de vez en cuando durante el canto. Este Mantra puede ser cantado antes y después de cada meditación. El Mantra Panca-Tattva invoca la bendición espiritual de todos los cinco Tattvas: Sri Caitanya Mahaprabhu, Nityananda Prabhu, Sri Advaita, Gadadhara y Srivasa.

Caitanya Mahaprabhu es el Señor Krishna Mismo, Quien apareció hace 500 años en Nadia, India, con el fin de propagar el proceso de la autorrealización para esta era de Kali (Kali-Yuga). Describiremos Su vida y enseñanzas en la siguiente Sección. Por ser la principal encarnación para esta era, se le llama Yuga-Avatara y Él es el primero de los cinco Tattvas del Panca-Tattva ("las cinco verdades"). El segundo Tattva es Nityananda Prabhu, quien es la primera

expansión del Señor como el Maestro Espiritual original y Quien encarnó junto con el Señor para ayudarlo en Su misión. El tercer Tattva es Sri Advaita, la manifestación de Maha-Visnu, el aspecto del Señor encargado de la creación del cosmos material. El cuarto Tattva es Gadadhara, la encarnación de la potencia de placer interna del Señor Supremo. El quinto Tattva es Srivasa, que representa la energía del Señor que, siendo una entidad viviente pura, está dedicada al servicio devocional inmaculado del Señor. Cuando cantamos el Mantra Panca-Tattva, estamos invocando todas las bendiciones para que nos ayuden a avanzar en la vida espiritual.

EL SEÑOR CAITANYA Y SUS 4 EXPANSIONES APARECIERON EN NADIA, BENGALA, INDIA, HACE 500 AÑOS PARA LIBERAR A LAS ALMAS IGNORANTES Y PECAMINOSAS DE ESTA ERA DE KALI.(foto).

La gente que no tiene experiencia personal en el proceso del Yoga, a veces duda de que la meditación realmente pueda hacer surgir aquella conexión con la trascendencia y llevarnos al mundo espiritual. Al respecto les relataremos una antigua historia.

Había una vez un Yogi que no tenía dinero para comprar alimentos que deseaba ofrecer a Krishna, pero se ocupaba todos los días en meditar en Él. Durante su meditación, cocinaba diferentes preparaciones para ofrecerlas al Señor. De esta manera, todos los días, él cocinaba mentalmente a orillas del Río Ganges distintas preparaciones y las ofrecía. Sin embargo, su meditación era tan fuerte que un día al empezar la ofrenda un poco más tarde de lo acostumbrado, quiso saber si el arroz dulce que había preparado durante su meditación, ya estaba frío (ya que siempre el arroz dulce debe ser ofrecido frío). Así que en su meditación, tocó la olla donde se encontraba el arroz dulce, y se quemó el dedo; él se asustó tanto que despertó de su meditación, y mirando sus dedos se dio cuenta que sí se había quemado. En ese momento, en el mundo espiritual, el Señor Narayana sonreía muy complacido, ya que al estar en el corazón de la entidad viviente, Él lo sabe todo. Cuando Srimati Laksmi devi, la Diosa de la Fortuna y la Consorte eterna del Señor, le preguntó al Señor Narayana por qué sonreía, Él no contestó. En lugar de responder envió dos mensajeros a las orillas del Ganges para que recogieran en un avión al Yogi y lo trajeran de vuelta al reino de Dios. El Yogi alcanzó por la simple meditación el éxito completo en la vida espiritual.

Este es solamente un pequeño ejemplo de los resultados que podemos obtener cuando tomamos seriamente el proceso de la meditación. Si absorbemos completamente nuestras mentes en la vibración sonora del Maha-Mantra HARE KRISHNA, podemos purificar poco a poco nuestra conciencia y nuestra alma de todas las cubiertas materiales en las cuales está profundamente envuelta. Pero, si sólo permanecemos dudosos, entonces ni alcanzaremos el éxito en la plataforma espiritual ni la felicidad material. En lugar de mirar hacia la luz real, que es el alma, estaremos buscando frenéticamente la luz en la obscuridad de los elementos burdos materiales.

Veremos en esta lección la "asana invertida" más famosa, conocida como "Sarvangasana":

TÉCNICA:

Acuéstese boca arriba, los pies juntos, los brazos estirados y las palmas de las manos en el piso. Utilizando los brazos como palancas, levante las piernas y la espalda a una posición vertical. Doble los codos y use los brazos como soporte. Presione la espalda con las palmas de las manos con el fin de que ésta quede recta. Estire las piernas y el tronco, hasta que formen un ángulo recto con el cuello. El mentón debe presionar sobre el esternón. Empiece a practicarla durante algunos segundos. Cuando se canse de la posición, coloque lentamente la espalda en el piso y luego las piernas. Un movimiento brusco, puede ser peligroso para la columna.

SARVANGASANA (ilustración)

BENEFICIOS:

Esta asana estimula la glándula tiroides y mejora el equilibrio del sistema circulatorio, el de reproducción, el digestivo, el nervioso y el glandular. Corrige el crecimiento incorrecto del cuerpo y ayuda a la solución de muchos problemas psicológicos, pues lleva al cerebro una gran cantidad de sangre fresca. Alivia el asma y la bronquitis. Cura la hemorroides. Mejora el funcionamiento de las piernas, el abdomen, la columna vertebral y el cuello. Elimina la grasa de la cintura. Cura la diabetes y la leucorrea.

SECCIÓN 4

DIFERENTES ASPECTOS DEL CONOCIMIENTO VÉDICO.

VIDA Y ENSEÑANZAS DE SRI CAITANYA, EL AVATAR DORADO.

En la última parte del siglo XV, apareció en Bengal Occidental, India, el reformador político, cultural y religioso más extraordinario.

SRI CAITANYA MAHAPRABHU EN HARI-NAMA SANKIRTANA. (Foto).

Quinientos años antes de Gandhi, esta personalidad sobresaliente inauguró un movimiento masivo de la no-violencia y de desobediencia civil contra el gobierno Musulmán invasor. Él arrasó las restricciones asfixiantes del sistema hereditario de castas e hizo posible que la gente de cualquier condición pudiera trascender las barreras sociales y alcanzara la plataforma más elevada de iluminación espiritual. Al hacer esto, Él rompió la influencia avasalladora que la orgullosa élite intelectual ejercía en la vida religiosa de la India. Ignorando toda clase de rituales y fórmulas anticuadas, introdujo un movimiento espiritual revolucionario, el cual, debido a su interés universal, es conocido ahora en todo el mundo. El nombre de este reformador poderoso fue Sri Krishna Caitanya Mahaprabhu, el fundador del movimiento moderno conocido comúnmente como Hare Krishna.

Las escrituras Védicas de la India predijeron Su aparición durante mucho tiempo, y fue así como en 1.486 ocurrió su nacimiento, en Mayapur, un distrito de la ciudad de Navadvipa. Los grandes santos y eruditos se dieron cuenta muy

pronto que Él no era un ser humano ordinario, sino una encarnación de la Suprema Personalidad de Dios, el Señor Krishna Mismo que aparecía como un gran devoto del Señor.

Aunque nació en una familia aristocrática de Brahmanas, Sri Caitanya se mostró siempre impaciente con las funciones religiosas ritualísticas. Cuando llegó a Su juventud, comenzó a desempeñar Su misión divina, permitiendo a todas las personas, en todas partes, el acceso a la experiencia real del amor a Dios, por medio del cual uno puede sentir el éxtasis espiritual más elevado. El despertar de conciencia que enseñó Sri Caitanya puede lograrse con el Sankirtana, el canto de los Santos Nombres del Señor en el Mantra HARE KRISHNA.

Cuando viajaba por la India, multitudes de cientos de miles de personas se unían a Él para realizar cantos masivos. Sri Caitanya les recitaba frecuentemente un verso Sánscrito que describía la esencia de Sus enseñanzas:

"En esta era de Kali, no hay otra alternativa, no hay otra alternativa, no hay otra alternativa para el progreso espiritual, sino cantar el Santo Nombre, cantar el Santo Nombre, cantar el Santo Nombre del Señor".

(Brhan-Naradiya-Purana)

Siempre que se enfrentaba a la oposición política, social o filosófica, el extático movimiento de Sankirtana del Señor Caitanya salía victorioso. Cierta vez, cuando le informaron que el gobierno trataba de desbaratar Su movimiento de Sankirtana, Sri Caitanya organizó inmediatamente la demostración pacífica de desobediencia civil más grande realizada en India hasta esa época. En una tarde acordada con anticipación, Sri Caitanya y cien mil de Sus seguidores aparecieron sorpresivamente en las calles de Navadvipa y se dividieron en muchos grupos bien ordenados y comenzaron a cantar y bailar. A medida que iban por toda la ciudad, el sonido del Mantra HARE KRISHNA resonaba como un rugido desafiante. Finalmente, llegaron a los cuarteles del gobierno donde el Señor Caitanya se reunió con Chand Kazi, el gobernador de Nadia, y lo convenció para que se uniera a Su movimiento de Sankirtana. A partir de ese día, Chand Kazi prometió también proteger y promover el canto HARE KRISHNA.

El Señor Caitanya también enfrentó oponentes filosóficos, de los cuales los Mayavadis fueron los más fuertes. Este era un grupo elitista de filósofos que se había extendido por toda India, tergiversando el significado de las escrituras Védicas, en un vano esfuerzo por demostrar que Dios no tiene personalidad ni forma.

El Señor Caitanya refutó la interpretación de los Mayavadis, explicando con lógica perfecta que las escrituras Védicas tienen que ser comprendidas directamente. Demostró que las explicaciones ocultas sólo cubrían el significado verdadero de los Vedas. Él enseñó: "Las entidades vivientes son todas personas individuales, y ellas son partes y porciones del Todo Supremo. Si las partes y porciones son personas individuales, la fuente de donde provienen, no puede ser impersonal. Él es la Persona Suprema entre todas las personas relativas".

Mientras visitaba Benares, centro de la escuela de filosofía impersonalista, el Señor Caitanya fue retado por Prakasananda Sarasvati, el erudito Mayavadi más importante y líder de más de 60.000 Vedantistas. Sri Caitanya lo derrotó en un debate público y en una de las conversiones religiosas masivas más sorprendentes de todos los tiempos, Prakasananda Sarasvati junto con todos sus seguidores se rindieron al Señor Caitanya y comenzaron a cantar los Santos Nombres de Krishna con gran entusiasmo.

Aunque pertenecía a la casta más elevada, el Señor Caitanya decía siempre que tales designaciones eran solamente externas, y se comportaba de acuerdo con esta enseñanza. Sin importarle las convenciones sociales de la época, Él llegaba a las casas de devotos de castas inferiores y tomaba Sus alimentos con ellos. De hecho, Él entregó Sus enseñanzas más confidenciales acerca del amor a Dios, a Ramananda Raya, miembro de una casta inferior. Otro de los discípulos del Señor, Haridasa Thakura, había nacido Musulmán y, por lo tanto, era considerado un proscrito para la sociedad Hindú. Sin embargo, Sri Caitanya lo exaltó a la posición de Namacarya, es decir el Maestro Espiritual del Santo Nombre de Krishna.

De esta manera, el Señor Caitanya sentó las bases de una religión universal para toda la humanidad; un proceso científico de despertar espiritual que se está esparciendo ahora por todo el mundo.

SECCIÓN 5

DIFERENTES FILOSOFÍAS DE LA AUTO-REALIZACIÓN.

LA HISTORIA VÉDICA.

Ya hemos señalado que no hay un reconocimiento empírico y preciso sobre la tradición oral de la literatura Védica. Moriz Winternitz concluye: "La literatura Védica se extiende desde un pasado desconocido hasta los 50 A.C." Sin embargo, generalmente se admite que las enseñanzas en verdad eran antiguas y fueron escritas siglos después de su real composición. Un tratamiento histórico de la filosofía Hindú no ha sido desarrollado por los grandes pensadores Hindúes mismos. Esto se debe a que los acharyas Védicos no ven la necesidad de una investigación más a fondo, ya que las escrituras verifican la historia básica de su origen de la siguiente manera: 1) La tradición oral comenzó simultáneamente con la creación del cosmos, cuando el Ser Supremo habló el conocimiento Védico a la primera entidad viviente, Brahma, 2) Vyasadeva, una poderosa encarnación de Bhagavan, recopiló los Vedas al comienzo del milenio de Kali, hace unos cinco mil años.

El Srimad-Bhagavatam (1.4.17-25) describe al sabio Vyasadeva de la siguiente manera:

El gran sabio, quien estaba completamente cualificado en el conocimiento, pudo percibir a través de su visión trascendental el deterioro de todo lo material debido a la influencia de la era de Kali-Yuga. Pudo ver también que, en general, a la gente sin fe le sería acortada la duración de la vida y sería impaciente debido a la falta de bondad....Él vio que los sacrificios mencionados en los Vedas eran medios por los cuales las ocupaciones de las gentes podrían ser purificadas. Y para simplificar el proceso dividió el único Veda en cuatro para poder expandirlos entre los

hombres...Los hechos históricos y las historias auténticas que se mencionan en los Puranas fueron llamados el quinto Veda. Después que los Vedas fueron divididos en cuatro, Paila Risi se convirtió en el profesor del Rg-Veda, Jaimini se hizo el profesor del Sama-Veda, y Vaisampayana sólo glorificó el Yajur Veda. A Sumantu Muni Angira se le encargó el Atharva Veda.... A Romaharsana se le confiaron los Puranas y los archivos históricos. Todos estos sabios eruditos, a su vez, entregaron los Vedas a sus muchos discípulos, y a los discípulos de sus discípulos, y así los respectivos seguidores de los Vedas los reciben hasta hoy. Por lo tanto, el gran sabio Vyasadeva editó los Vedas para que así pudieran ser asimilados por los hombres de poca capacidad intelectual. Debido a Su compasión, el gran sabio pensó que esto era lo acertado y que así ayudaría a los hombres a lograr la meta última de la vida. De esta manera, él recopiló la gran narración histórica llamada el Mahabharata para las mujeres, los sudras y los amigos de los dos veces nacidos.

Según esta versión, los sastras no son la labor de muchas manos a través de miles de años. Claro está que los investigadores Occidentales no están de acuerdo con este informe porque contradice nuestro concepto actual de las civilizaciones antiguas, pero los seguidores de los Vedas aceptan las declaraciones de los sastras como correctas. Cualquiera que sea la versión que uno acepte, una pregunta significativa persiste. ¿Por qué parece que ellos ponen de relieve los diferentes aspectos de la Verdad Absoluta? Teniendo esta pregunta en mente, en la próxima lección miraremos las diferentes partes de los Vedas Mismos.

SECCIÓN 6

EL YOGI Y SU RELACIÓN CON EL MUNDO.

EL YOGI Y SUS DEBERES SOCIALES.

El yogi siempre debe tratar de beneficiar a aquellos que están a su alrededor. En el Bhagavad-gita se dice que lo que un gran hombre hace, el hombre común trata de imitarlo. También hay un dicho popular: "dime con quién andas y te diré quién eres". En otras palabras, el Yogi está siempre interesado en influenciar a sus familiares y amigos con su actitud espiritual positiva y les hará comprender que hay un propósito más elevado en esta vida. Por lo tanto, él ira a su trabajo, se relacionará con sus amigos, educará a sus hijos y frecuentará otras personas, teniendo siempre la intención de demostrarles con su ejemplo los beneficios de la vida espiritual. De esta forma, él tratará de ser el ejemplo perfecto de alguien que está establecido materialmente y avanzado espiritualmente.

Por experiencia propia, la recomendación más importante para nuestros estudiantes, en términos de cumplir sus deberes con la sociedad, es que enseñen a otros acerca del proceso de Yoga tal como lo han aprendido en estas lecciones, ya sea hablando con ellos o suministrándoles literatura sobre el tema. A este respecto, nuestros libros "La India Misteriosa" y "El Bhagavad-gita" son instrucciones básicas muy adecuadas con las cuales podrá darle a la gente una buena idea sobre el valor del proceso de Yoga. Todos los estudiantes pueden solicitarnos más volúmenes de estos libros y luego distribuirlos a sus amigos, parientes, vecinos, etc. De esta forma, el Yogi cumple con sus deberes sociales al hacer el bien a la sociedad. Ciertamente la actitud mental es muy importante. Si alguien está muy absorto en su práctica de Yoga, definitivamente será capaz de ayudar por medio de su instrucción a la gente, en sus problemas e inquietudes. En el pasado hemos experimentado muchas veces que gente drogadicta, con tendencias al suicidio o frustrada en este mundo material, adquieren nuevas esperanzas y fortaleza, sencillamente por practicar Yoga. Esto es muy valioso para la sociedad porque nadie puede ser feliz sólo por luchar muy duro por las cosas materiales. También contribuye a mejorar las relación con otras personas, para mostrarles y aconsejarles la práctica del canto del Mantra HARE KRISHNA, pues éste puede purificar la mente y hacerles comprender que en realidad no somos este cuerpo, lo cual es el entendimiento básico para cualquier avance espiritual. Por lo tanto, debemos usar nuestra inteligencia para entender los valores progresivos de la vida y darle el conocimiento a otras personas. En el capítulo 18 del Bhagavad-gita Krishna dice a este respecto que “la más querida de todas las entidades vivientes en este mundo es aquella que ilumina a los demás”. Claro está que iluminación no quiere decir enseñar algún curso sobre técnica de computadoras, o literatura clásica, o iluminación para fotografía. Otra manera de llevar a cabo el deber social de uno como yogi es distribuyendo comida e información sobre el Vegetarianismo, tal como ya se ha aprendido a través de las lecciones, específicamente en las secciones del yogi y su salud. Usted se ha dado cuenta de que hay platos vegetarianos muy sabrosos y saludables, los cuales, cuando son preparados y ofrecidos con la conciencia correcta, tienen un gran efecto purificador para aquellos que lo están comiendo. Esta comida, llamada PRASADAM, puede ser distribuida a amigos, vecinos y a muchas otras personas; también puede ser preparada y dada a los pobres, la gente en hospitales, a la gente de los ancianatos, en los orfanatos y en tantos otros lugares de beneficencia. Así, uno puede ayudar a resolver el problema del hambre tanto material como espiritual.

Otra manera de llevar a cabo sus deberes sociales como yogi, es organizando reuniones en su casa, invitando a los amigos y leyéndoles los libros sagrados, tratando de enseñarles la importancia de la realización espiritual. En casos especiales, usted se puede poner en contacto con nuestro centro y solicitar profesores con experiencia especial para que visiten su casa o ciudad, y programar así conferencias, si usted ha reunido un grupo de personas interesadas. Ya que el yogi verdaderamente avanzado siempre esta pensando en beneficiar a los demás, naturalmente él tiene muchas cosas que hacer y nunca estará aburrido. Las personas de mente egoísta que sólo trabajan muy duro para acumular grandes fortunas, se encuentran a sí mismas en una posición muy lastimosa por estar dedicadas a proteger sus propios egos falsos y los de sus parientes, sin un propósito más elevado en la vida.

Usted no debe perturbarse. Sólo describimos sencillamente algo de lo que usted ya debe estar consciente. La práctica del yoga nos hace conocer las miserias de este mundo y al mismo tiempo nos ofrece una solución práctica al situarnos en el conocimiento trascendental.

Como Krishna dice en el Bhagavad-gita, “aquel que es moderado en sus hábitos de comer, dormir, trabajar y recrearse, puede superar todos los sufrimientos materiales por practicar el sistema de Yoga”. Así entonces, querido

amigo, ser yogi también significa enseñar a otros acerca del yoga y no alejarse del mundo. Pues así como nosotros recibimos estas enseñanzas y usted las recibe de nosotros, también puede comenzar a enseñarlas a otras personas que, lo sepan o no, también necesitan este conocimiento.

SECCIÓN 7

EL YOGI Y LA SALUD.

COMPLACER A DIOS A TRAVÉS DEL VEGETARIANISMO.

Querido estudiante, hoy analizaremos algunos temas importantes relacionados con la dieta vegetariana. Como usted debe saberlo, el Vegetarianismo se remonta a cientos de años atrás. Los Hindúes y Budistas fueron conocidos como sus más fuertes defensores, aunque también encontramos grandes santos pertenecientes a otras religiones y tradiciones culturales, tanto en el pasado como en el presente, que lo defendieron y practicaron; sin embargo, los yogis y los grandes espiritualistas enseñan que el Vegetarianismo por sí solo no ofrece una respuesta completa a este asunto de la dieta.

Como seres humanos debemos ser conscientes de todo lo que hacemos, y una de las cosas que realizamos con más regularidad es el acto de comer. Por lo tanto, debemos saber qué es lo que comemos, cómo fue preparado, de dónde viene, quién lo preparó, cuándo debemos comerlo, y finalmente, a quién debo agradecer los alimentos que voy a comer. Entre los vegetarianos más estrictos están los conejos y los micos. Por supuesto que nuestro propósito no es imitarlos porque ellos no tienen comprensión espiritual. Por lo tanto, la tradición Védica enseña que el yogi debe ejecutar yajña, o sacrificio, y solamente entonces puede tomar los remanentes del sacrificio como su alimento.

En el Bhagavad-gita (3.13) se dice: "Los devotos del Señor se liberan de toda clase de pecados porque comen alimentos que se ofrecen primero en sacrificio (yajña sista). Los demás, quienes preparan alimentos para el disfrute de sus propios sentidos, en verdad comen solamente pecado".

Pero, ¿cuál es el objetivo del sacrificio o yajña? El sacrificio es una ceremonia mediante la cual uno se vuelve consciente de la realidad espiritual y ofrece algo para el placer de una personalidad superior. Pero, ¿cuál es esa realidad más elevada con la que estamos tratando de convenir en relación con nuestro proceso de comer? La literatura Védica dice, Jivo jivasya jiva nam, una entidad viviente mantiene su cuerpo alimentándose de cuerpos de otras entidades vivientes. Cada ser vivo tiene cierta clase de alimentos que son apropiados para su cuerpo y situación particular. Nunca hemos visto un conejo comiéndose a una vaca, ni a una vaca comiéndose a un conejo, ya que todas las entidades vivientes requieren de cierta clase de alimentos para mantener su cuerpo.

Pero a diferencia de los seres vivos con cuerpos inferiores, el ser humano tiene la oportunidad y el deber de discriminar cada cosa que hace o que come. Vida humana significa la habilidad de discernir inteligentemente entre lo que es útil y aquello que no lo es, para tomar sólo lo que es necesario, conociendo a quién pertenece todo. De la misma forma en que un hombre sano rechaza la idea del canibalismo, un yogi o cualquier ser humano elevado rechazan por naturaleza la idea de comer carne, pescado o huevos, porque tales alimentos degradan espiritualmente al hombre y lo predisponen a enfermedades y/o desórdenes mentales y físicos.

La carne, el pescado y los huevos se considera que están en la modalidad de la ignorancia y que aumentan la ignorancia del que los consume. Por lo tanto, aquellos que ingieren productos como la carne animal, son también adictos al alcohol, las drogas y el cigarrillo, y nunca ofrecerían sus alimentos para que Dios los tomara. En tal estado mental, ellos aumentan su enredo kármico que resulta en reacciones pecaminosas. Al comer esos alimentos contaminados, ellos están incurriendo en más pecado y, por consiguiente, están descalificados para seguir el sendero del yoga.

Algunos pueden proponer que como debemos evitar el consumo de alimentos contaminados, es mejor ayunar. Aunque el ayuno se menciona en las escrituras Védicas, nunca debe hacerse por razones ulteriores, tales como motivos políticos, o para recibir adulación falsa de los demás. Esa clase de ayuno está también en las modalidades de la pasión y la ignorancia por que tiene como fin metas materiales. Aquel que sigue las instrucciones Védicas, ayuna solamente como está recomendado en las escrituras, y ni más ni menos de lo que necesita, tal como lo hemos aprendido en nuestras secciones correspondientes al Ayur-Veda. Si una persona come mucho, entonces su aparato digestivo tendrá que trabajar en exceso y dormirá más de lo necesario. No será éste un sueño reparador porque estará soñando constantemente debido a la actividad de sus órganos internos. No sólo eso, sino que estará adormilado todo el día.

Así que el ayuno en sí mismo no es una respuesta a la cuestión de cómo comer; tampoco lo es el comer muy poco, porque el resultado es la debilidad tanto física como mental, ni el comer en exceso, porque los sentidos tienen que estar listos y alerta para la vida espiritual. ¿Cuál es entonces la forma apropiada en que podemos mantener saludable nuestro cuerpo y al mismo tiempo no violar los principios religiosos?

LA VERDADERA CIENCIA DE LA NUTRICIÓN.

Hasta este momento no se ha podido fabricar en un laboratorio ni un banano o manzana, ni una gota de leche, ni un grano pequeño de arroz o trigo, no importa qué tan sofisticados sean los computadores o la maquinaria. Ciertas máquinas son útiles para procesar los alimentos, pero producir es otra cosa. Una pregunta obvia es: ¿De dónde vienen nuestros alimentos diarios? Aprovechamos diariamente las maravillas que el mundo nos ofrece para satisfacer nuestras necesidades básicas. Existe una fuerza inteligente detrás de estos arreglos. Ya hemos visto que ninguna máquina puede producir tales artículos de primera necesidad, y el hombre ha demostrado que es completamente incapaz de manejar los asuntos del mundo. Tampoco es un argumento muy razonable decir que todo se produce por una casualidad sin orden ni concierto. ¿Qué persona cuerda podrá creer en la "gran explosión" sin causa que trata de explicar el origen del universo? Existe una inteligencia suprema detrás de estos arreglos intrincados de la naturaleza.

De la misma manera que cuando hablamos de inteligencia pensamos automáticamente en una persona que la posee, cuando hablamos de la inteligencia que regula el cosmos, pensamos que pertenece a la persona supremamente inteligente: Dios o Krishna.

Por los arreglos del Supremo, toda entidad viviente recibe su cuota destinada de alimentos y así puede mantener su vida. Sin embargo, como cada miembro de la especie humana está dotado con una habilidad para recibir información acerca de la mano Suprema que está detrás del sistema universal, también es su deber reconocer su dependencia y dar reconocimiento a aquel de quien depende. Esto es similar a agradecer a su anfitrión después de haber cenado suntuosamente en su casa. Alguien puede argüir que debido a mi trabajo me hice acreedor a venir a la casa y esto me cualificó para tomar los alimentos. De igual manera, los materialistas afirman que es por su propio esfuerzo que ganan dinero y pueden comprar los alimentos requeridos para su manutención. Pero solamente alguien poco inteligente puede negar el plan, o la bendición si lo prefiere, del Supremo. Y lejos de negar el papel del Supremo, el yogi estará feliz de poder glorificarlo en cada acción, comenzando por el proceso de comer. Entonces, este es el proceso de yajña, o sacrificio: “se preparan los alimentos para la satisfacción del Supremo, se le ofrecen, y se aceptan los remanentes como una misericordia del Señor”.

Krishna dice en el Bhagavad-gita (9.26): "Si alguien Me ofrece con amor y devoción una hoja, una flor, fruta o agua, Yo lo aceptaré". De acuerdo con las normas de la cultura Védica, solamente las cosas que se pueden ofrecer al Señor, deben formar parte de la dieta de un ser humano civilizado.

En la próxima lección le indicaremos cómo hacerle a Krishna una ofrenda fidedigna en su casa.

Y ahora nuestra deliciosa receta de la quincena:

CREMA DE MANGO.

4 a 5 mangos maduros pero duros, 1 Taza de azúcar en polvo, 1-1/2 Tazas de crema batida.

Lave bien los mangos y córtelos en pequeños pedazos, pero no los pele. Hierva en poca agua durante 25 minutos, o hasta que estén tiernos. Cuélelos en un cedazo muy fino. Deje enfriar la pulpa y luego agregue la crema y el azúcar en polvo. Revuelva suave y despacio. Una vez que todo esté uniforme, coloque en platicos hondos y refrigere.

Y así hemos terminado nuestra lección de hoy. Hasta la próxima.

Om Tat Sat

Los Instructores